

ちゃちゃっと

# かんたん★レシピ ♪

## ポテトとベーコンのココット



ポテトはホクホク、卵はとろ〜り

### <材料> (1人分)

冷凍ポテト	40g
ベーコン	1枚 (20g)
卵	1個
塩	ひとつまみ
コショウ	少々
とろけるスライスチーズ	1枚
パン粉	小さじ1/2

### <作り方>

- 1 耐熱皿(ココット皿)に冷凍ポテトを並べ、1cm幅に切ったベーコンを入れる。
- 2 卵を割り入れ、黄身に竹串で穴をあける。
- 3 塩、こしょうをする。
- 4 スライスチーズをちぎり入れ、パン粉を振ってオーブントースターで8分焼く。

※卵が破裂しないように、必ず穴をあけてください。

<1人分の栄養価>	エネルギー	230kcal
たんぱく質	12.2g	食塩相当量 1.4g

### ★おすすめポイント★

器に食材を入れてオーブントースターで焼くだけ。  
洗い物も少ないよ。